

# 一旦你不睡觉,心脏就得加班加点 连续熬夜易引发 致命“心动”



你们有没有遇到这种情况,夜深人静,放下手机准备睡觉,突然一连串急促、不规律的心跳,甚至感到胸闷气急,辗转反侧,难以入眠。虽然可能只是一瞬间的难受,却让人惴惴不安。上网一查,难道这么年轻就有心脏病了吗?心内科专家跟你聊聊熬夜一族那不可不说的“心动”。

## 熬夜时 心脏到底经历了什么?

心脏的主要功能是为血液流动提供压力和动力,为身体各个部位输送新鲜血液并供氧。白天工作时心率快,夜晚睡着时,心率减慢,有助于减轻心脏负荷。

一旦你不睡觉,心脏就得加班加点为你提供“后勤支持”,熬夜会造成体内交感神经过度兴奋,激活肾素-血管紧张素-醛固酮系统,促进儿茶酚胺释放导致血压升高、心率加快,严重时甚至可导致心肌缺血、缺氧诱发急性心肌梗死。如果长期熬夜,会导致心脏超负荷运转,心脏结构和功能发生改变,不利于心脏健康。

## 熬夜后有没有 “心脏要跳出嗓子” 的感觉?

心悸是一种自觉心脏跳动的不适感或心慌感。主观上会有心跳沉重或特别有力、心脏下坠感、心脏要跳出嗓子、心脏停跳、心脏乱跳等异常感觉,可伴随有或者无胸闷胸痛、头晕头痛、黑矇晕厥、呼吸呼吸困难等症状。躺下自觉能听到心脏砰砰在跳通常是心悸的表现,出现上述症状时应及时前往医院就医,完善心电图等检查。

引起心悸的不只有心脏病,健康人在剧烈运动、劳累、情绪不好及兴奋等情况下也可出现,也可发生在饮酒、喝

浓茶、咖啡之后。这种症状出现并不一定代表患有器质性心脏病,当这些可逆的非心源性因素解除时心悸也会随之消失。

但如果是因为具体的疾病引起的心悸,如心脏的器质性病变或心律失常导致的,那么就要在临床上加以鉴别,有针对性地进行诊治了。此外,有些心脏病患者并没有心悸症状。因此,突然一阵心悸不一定是心脏病,而心脏病也不一定都会出现心悸。

## 心悸也可发生于 任何健康人

心悸可发生于健康人、心脏疾病和非心脏疾病患者,受多种因素影响,可发生于全天任意时间,病因确诊复杂。

### ◎生理性心悸

健康人在情绪波动、精神紧张、受到惊吓、体育锻炼、重体力劳动、大量吸烟、过量饮酒、喝浓茶和咖啡、睡眠不足等情况时,心脏活动敏感性增加,常可发生心悸。这种心悸有明显的诱因,偶然发生不足为虑,且不会对身体健康造成严重危害。

### ◎病理性心悸

各种心律失常是最常见的引起心悸的原因,包括房性/室性早搏、房性/室性心动过速、室上性心动过速、心房/心室扑动、心房颤动、窦性停搏、病态窦房结综合征、房室传导阻滞等情况。而且各种器质

性心脏病,如高血压、冠心病、心肌炎、心肌病等患者有时也可表现为发作性心悸。这种心悸对健康影响较大,需要尽早诊治。

### ◎其他器官疾病导致的心悸

发热、贫血、甲状腺功能亢进、低氧血症等也是心悸的常见原因。另外,心脏神经官能症患者也常常出现心悸表现,多见于青年女性或更年期女性,常伴随失眠、头晕、头痛、耳鸣、乏力等神经衰弱的表现,且容易合并焦虑、抑郁等心理问题。心悸也可能是一些精神障碍的临床表现,包括惊恐发作、广泛性焦虑障碍、躯体化,以及抑郁。

## 心悸频繁发作 应及时就医

◎心悸发作时,应当马上静坐或静卧休息,并且周围保持安静,环境通风。

◎发生心悸时,可自测脉搏,保持心情平静测量1分钟,测得脉搏跳动若超过100次/分钟,则为心动过速;低于60次/分钟,属于心动过缓。若有脉搏不连续、不规整、长的停顿、颈部不规则拍动感,则要考虑房颤、早搏或停搏等心律失常,这时数脉搏往往不太准确,应以心脏听诊的心跳次数为准,尽快到附近医院就诊,及时做心电图检查等。

◎偶尔发生的短暂心悸一般并不需要服药治疗,只要避免引发心悸的诱因,适当休息,大多数可以缓解症状,错误用药很可能会加重病情。

◎如果是频繁发生,伴有心前区疼痛或胸闷、头晕、头痛、黑矇、晕厥、呼吸困难等症状时,应及时就医。

## 如何避免心悸的发生

### ◎保持心理健康

精神乐观,情绪稳定,防止情绪过激,避免惊恐刺激及焦虑等。

### ◎养成良好生活习惯

生活作息规律,戒烟限酒,避免熬夜,保持充足的睡眠。

### ◎合理膳食

采用均衡、多样化、有节制的饮食,少进食油腻、太咸、超甜的食物,少喝浓茶、咖啡等,并保持健康体重。

### ◎适度运动

适当参加体育锻炼,如散步、太极拳、体操、游泳等,以不觉劳累、不加重症状为度,避免剧烈活动。

## ■ 小贴士

### 秋天需防好 哪五种 心血管疾病?

秋季是心血管疾病的高发期,因为早晚温差比较大,再加上万物凋零,会使得人们心情过度抑郁,易导致脑梗、心梗或心源性猝死,特别是凌晨到10点之间,更应该做好预防工作。

#### 1.冠心病

冠心病并不是单纯的心绞痛发作,还包括心肌梗死和心源性猝死,这在医学上被统称为急性冠状综合征。

#### 2.高血压病

秋季昼夜温差大,当感觉到寒冷时,身体会不由自主地收缩血管来维持基础体温,这样会升高血压。

#### 3.心力衰竭

心力衰竭和多种因素有关,如房颤、冠心病以及高血压等。秋季最容易受凉感冒,同样会加重心力衰竭症状。

#### 4.心房纤颤

秋天一早一晚气温低,受到寒冷刺激时血管会突然收缩,改变交感神经兴奋性,导致心律失常,引起心房纤颤,影响心脏功能,导致心源性血栓,从而诱发脑梗塞。

#### 5.脑卒中

当血压升高时会加大血管张力,增加患上脑出血和脑梗死风险。

据《武汉晚报》《北京青年报》等

## ■ 相关链接

### 熬到几点才算熬夜?

一般晚上超过12点钟睡觉就算熬夜,因为通常情况下,大脑的睡眠周期就是90—100分钟。一个正常的睡眠时间需要4—5个周期,就是8小时左右的睡眠正常,过了12点钟以后,往往容易造成睡眠不足和睡眠质量下降。现在研究发现对于睡眠

第一个周期,就是第一个90—100分钟的睡眠,最好在12点钟之前完成,它已经可以保证晚上的60%—70%的睡眠质量。所以如果错过了这个周期,后续的睡眠质量会比较差,而导致睡眠障碍或者睡眠不足,影响第二天的学习、工作。

每天少睡1至2小时算熬夜吗?

有研究表明,无论是连续两星期每天减少睡眠2小时,还是连续48小时不睡觉,都会降低大脑的认知功能。但慢性睡眠不足需要的恢复时间,却要比重宵更多。偶尔熬夜是能补回来

的,经历过一夜没睡之后,平均需要一周左右的时间,学习和记忆水平才能恢复到熬夜前的状态,但如果经常熬夜的话,就真的很难补回来了。

为了自身的健康,还需要减少熬夜,养成规律的作息习惯。